

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_06



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

A

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		40秒以内で	400	0:08:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ※払う動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Drill	25 × 8	1	0' 40"		フィニッシュプッシュ ※押す動作	200	0:05:20
Swim	200 × 1	1	3' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:15
Swim	75 × 1	8	1' 05"		スピードアップ！！	600	0:08:40
	25 × 1	8	0' 25"		フォーミング 繰り返し	200	0:03:20
Swim	200 × 2	1	3' 00"		フォーミング	400	0:06:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2950	0:56:50

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_06



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

B

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 00"		40秒以内で	400	0:08:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ※払う動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュプッシュ ※押す動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:30
Swim	75 × 1	6	1' 10"		スピードアップ！！	450	0:07:00
	25 × 1	6	0' 30"		フォーミング 繰り返し	150	0:03:00
Swim	200 × 2	1	3' 15"		フォーミング	400	0:06:30
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2750	0:56:30

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_06



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

C

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 00"		チョイス	400	0:08:00
Swim	50 × 8	1	1' 05"		45秒以内で	400	0:08:40
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ※払う動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュプッシュ ※押す動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	3' 50"		ドリル意識して フォーミング	200	0:03:50
Swim	75 × 1 25 × 1	4 4	1' 15" 0' 30"		スピードアップ！！ フォーミング 繰り返し	300 100	0:05:00 0:02:00
Swim	200 × 2	1	3' 30"		フォーミング	400	0:07:00
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2550	0:55:20

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_06



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

D

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 10"		チョイス	400	0:08:40
Swim	50 × 6	1	1' 10"		50秒以内で	300	0:07:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュスカーリング ※払う動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Drill	25 × 8	1	0' 45"		フィニッシュプッシュ ※押す動作	200	0:06:00
Swim	200 × 1	1	4' 00"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:00
Swim	75 × 1	4	1' 20"		スピードアップ！！	300	0:05:20
	25 × 1	4	0' 30"		フォーミング 繰り返し	100	0:02:00
Swim	200 × 2	1	3' 50"		フォーミング	400	0:07:40
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2450	0:55:40

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_06



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

E

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 15"		チョイス	400	0:09:00
Swim	50 × 6	1	1' 15"		55秒以内で	300	0:07:30
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※払う動作	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:15
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※押す動作	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 15"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:15
Swim	75 × 1	4	1' 25"		スピードアップ！！	300	0:05:40
	25 × 1	4	0' 35"		フォーミング 繰り返し	100	0:02:20
Swim	200 × 1	1	4' 05"		フォーミング	200	0:04:05
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2250	0:55:25

テクニック

スタミナ

筋持久力
21_03_06



- 【テーマ】
- フィニッシュ動作
 - ベースアップ

F

Menu		Set	Cycle	強度	説明	Distance	Time
W-up	100 × 4	1	2' 20"		チョイス	400	0:09:20
Swim	50 × 6	1	1' 20"		60秒以内で	300	0:08:00
Swim	50 × 1	1	2' 00"		イージー	50	0:02:00
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュスカーリング ※払う動作	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Drill	25 × 8	1	0' 50"		フィニッシュプッシュ ※押す動作	200	0:06:40
Swim	200 × 1	1	4' 30"		ドリル意識して フォーミング	200	0:04:30
Swim	75 × 1	3	1' 30"		スピードアップ！！	225	0:04:30
	25 × 1	3	0' 40"		フォーミング 繰り返し	75	0:02:00
Swim	200 × 1	1	4' 15"		フォーミング	200	0:04:15
C-down	100 × 1	1	3' 00"		各自	100	0:03:00
Total						2150	0:55:25